

3,2,1 ... mali koraci za mentalno zdravlje

veljača 2024.

Što znači dobro mentalno zdravlje?

- ✓ da ste zadovoljni i pozitivni
- ✓ da se angažirate u aktivnostima koje vas ispunjavaju i vesele
- ✓ da uspješno ostvarujete svoje ciljeve
- ✓ da se uspješno suočavate s različitim životnim izazovima
- ✓ da negujete ispunjavajuće socijalne odnose.

Procjenjuje se da će 1 od 4 osobe doživjeti problem mentalnog zdravlja.

Svjetska zdravstvena organizacija definira mentalno zdravlje kao stanje dobrobiti u kojem pojedinac ostvaruje svoje potencijale, može se nositi sa životnim stresovima, može raditi produktivno te je sposoban pridonositi svojoj zajednici. Iz navedene definicije vidljivo je da nema zdravlja bez mentalnog zdravlja te da se o njemu trebamo brinuti kao i o tjelesnom zdravlju.

S obzirom da većina osoba trećinu dana provodi na radnom mjestu, radno mjesto predstavlja važan kontekst za promicanje zdravlja. **Stvaranjem radnog mjesta koje promiče pozitivno mentalno zdravlje povećava se psihološka dobrobit, otpornost i vještine potrebne da se zaposlenici nose s različitim životnim izazovima kako u radnom tako i u privatnom okruženju.**

Zašto je važno ulagati u mentalno zdravlje?

Život se sastoji od uspona i padova te ne možemo uvijek kontrolirati ono što se događa oko nas. Stoga je za sve nas važno da svakodnevno brinemo i ulažemo u mentalno zdravlje kako bismo u vremenima stresa, neizvjesnosti, izazova i životnih promjena imali vještine i alate potrebne da se s njima nosimo i da održimo dobro mentalno zdravlje.

Što utječe na mentalno zdravlje?

Mnogi čimbenici mogu utjecati na naše mentalno zdravlje, uključujući biološke (npr. spol, geni, tjelesno zdravlje, hormoni), psihološke (npr. osobine ličnosti, emocionalna regulacija, stavovi i vjerovanja) i društvene čimbenike (socioekonomski status, društveni odnosi). Pojava problema i poremećaja mentalnog zdravlja najčešće nastaje interakcijom navedenih čimbenika, koji zajedno utječu na razinu funkcioniranja pojedinca.





Kako ulagati u mentalno zdravlje?

Održavajte dobre socijalne odnose.



Osigurajte dovoljno sna.



Budite tjelesno aktivni.



Pravilno se hranite.



Učite nove stvari.



Boravite u prirodi.



Bavite se hobijima.



Uvedite u rutinu tehnike opuštanja

(vježbe disanja, meditaciju, vizualizaciju, mišićnu relaksaciju itd.).



Vježbajte zahvalnost (razmislite o tri stvari na kojima ste zahvalni).



Činite mala dobra djela.



Svatko se povremeno osjeća potišteno, tužno, frustrirano, pod stresom ili tjeskobno, ali ako primijetite da je promijenjeno raspoloženje i ponašanje dugotrajno i da značajno ometa vaše svakodnevno funkcioniranje možda je vrijeme da razmislite o traženju stručne pomoći.

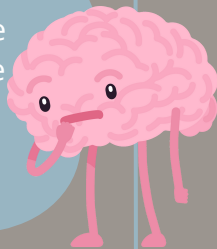
Neki od simptoma koji mogu ukazivati da vam je potrebna stručna pomoć:

- imate teškoća u svakodnevnom funkcioniranju
- ne nalazite nikakvu radost u stvarima koje su vam prije donosile zadovoljstvo
- primjećujete promjene u obrascima prehrane i spavanja
- razmišljate o samoubojstvu
- imate narušen osjećaj vlastite vrijednosti
- pojačano ste razdražljivi, sitnice vas izbace iz takta
- imate česte promjene raspoloženja
- povećana je uporaba alkohola ili droga
- povlačite se u sebe, izbjegavate osobne kontakte
- imate neobične misli (uvjerenja koja nisu racionalna).

Za informacije o tome o gdje možete dobiti potrebnu stručnu pomoć kontaktirajte Savjetovalište za promicanje mentalnog zdravlja.



savjetovalista@hzjz.hr



Zapamtite

- ✓ Važno je brinuti se o svom mentalnom zdravlju jednako kao što je važno brinuti se o svom tjelesnom zdravlju.
- ✓ Svatko od nas u nekom trenutku života može doživjeti probleme mentalnog zdravlja!
- ✓ Traženje pomoći nije znak slabosti već znak osobne snage!

IZAZOV DANA

Izdvojite barem 15 minuta za sebe, izaberite aktivnost s popisa i provedite ju. Opažajte kako se osjećate nakon toga!

